

抗がん剤治療を受ける患者さんのお口の管理



はじめに

抗がん剤治療をおこなうと、がん細胞を死滅させると同時に正常な細胞にも影響し患者さんのからだに様々な副作用がでることがわかっています。

お口の中も例外ではありません。口内炎、口の渇き、味覚の変化、歯や歯ぐきの痛みなど様々なお口の不快な状態が起こります。

抗がん剤治療中に起こるお口の副作用の中でも、特に口腔粘膜炎や口腔乾燥は、身体ばかりでなく精神的なダメージを与えます。

これらの口腔内トラブルのつらさを和らげるためにできることや覚えていただきたいことをまとめたのがこのパンフレットです。

抗がん剤治療を受けられる患者さんやご家族の皆さまに少しでも苦痛を軽減し笑顔で過ごせるようお役に立てただければ幸いです。

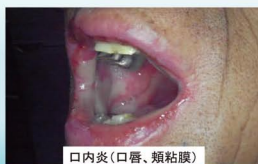


1 がん治療中の口腔内トラブル

口腔内トラブルについて

がん治療中は、口腔粘膜が特に影響を受けやすい部位のひとつで多くのトラブルが生じます。発症頻度の高い代表的なものに①口腔粘膜炎
*②口腔乾燥があります。

*一般的なお口の粘膜の炎症のことを口内炎といい、がん治療が影響しておこる炎症のことを口腔粘膜炎といいます。



① 口腔粘膜炎

抗がん剤や放射線が口の粘膜（舌、歯ぐき、唇や頬の内側など）の細胞に直接影響して起こる炎症状態で、多くのがん患者さんが悩まされる副作用のひとつです。

口腔粘膜炎があると…

口腔粘膜炎の症状がひどくなると…

- 痛みが強く、食事を摂ったり飲み込んだりできなくなります。
- 口腔粘膜炎の部分から細菌が入り感染症を起こすことがあります。



② 口腔乾燥

抗がん剤や放射線治療後、唾液を分泌する細胞への直接ダメージにより唾液の分泌量が減り、お口の中が乾燥した状態をいいます。

口腔乾燥があると…

口腔乾燥の症状がひどくなると…

- むし歯が多発しやすくなります。
- 乾燥感に加え灼熱感など痛みを感じるようになります。会話や食事を摂ったり飲み込んだりすることが難しくなります。
- 義歯がはずれやすくなります。



口腔粘膜炎の始まりから治るまで

抗がん剤や放射線治療で発症する口腔粘膜炎の症状は、抗がん剤の種類や量、投与方法や放射線の照射量、当たる場所などいろいろな因子が関係し患者さんによって症状が異なります。

● 一般的な口腔粘膜炎の始まりから治るまで ●



* 抗がん剤投与後10~12日にピークを迎える。
疼痛は粘膜の変化よりも早く発症しやすい。
投与サイクルごとに発症するので注意を要する。

抗がん剤による口腔粘膜炎は、3~4週間以内にほぼ治ります。しかし、抗がん剤治療が繰り返し行われる場合は、そのたびに口腔粘膜炎ができることとなります。

口腔粘膜炎・口腔乾燥のトラブルを防ぎやわらげるために必要なこと

がん治療中の口腔ケアは、患者さん自身によるセルフケアが大切です。目的は『痛みをやわらげること』と『粘膜の感染予防』の2つです。口腔粘膜炎・口腔乾燥のトラブルを防ぎ辛い症状を緩和するためにも、ぜひ下記の4か条を行ってください。

～口腔粘膜炎・口腔乾燥のケア4か条～



①お口の中や義歯を清潔に保つ

②お口の中を湿らせる

③痛みをやわらげる(痛み止めの薬を使う)

④歯のメンテナンス

① お口の中や義歯を清潔に保つ

口腔粘膜炎があるときも歯磨きはいつもよりていねいに行い、お口の中をきれいにしておきましょう。この時期は、歯ブラシが頬の粘膜にあたって痛みが出たり、歯磨き剤が刺激になって痛みが出ます。できるだけ粘膜に刺激のない方法で磨きましょう。また、義歯も細菌がたくさん付着するため、常に清潔に保っておきましょう。そして毎日1回鏡を見て、お口の中をチェックしましょう。

歯ブラシの選び方

■粘膜に触れずに、歯と歯ぐきのみがくことができるもの

- ヘッド部分が小さいもの
- ハンドルがストレートのもの
- 毛先がやわらかいもの

■普通の歯ブラシが届きにくい、奥の部位や歯の裏側のみがくことができるもの

- シングルタフトブラシ
- (1本みがき用歯ブラシ)を使用

ヘッド部分が小さいもの



シングルタフトブラシ